

「共食」と「一人食」における心理および行動パターンの分析Ⅲ —テキストによる質的分析とコレスポネンセス分析からの比較検討—

飯 塚 由 美
(保育学科)

Analysis of the Psychological and Behavioral Pattern in Eating with Others and Eating Alone Ⅲ

Yumi IITSUKA

キーワード： 食行動、共食、テキスト分析、コレスポネンセス分析、高齢者
eating behavior, eating with others, text analysis, correspondence analysis, senior citizens

1. はじめに

本研究の目的は、先行研究（飯塚、2014、2015）を踏まえ、「食」の場面を通じて、人とともに行動すること（共行動）や、一人での食事の意味、さらに、「食行動」に関する多様なタイプやその社会的機能について、異なる年齢層（一般・社会人）の分析から再検討していくことにある。収集された食事について想起された思い出は、質的・量的なデータ分析、テキスト分析や次元分解（コレスポネンセス分析）により解析され、日常の行動傾向や意識のパターンなどとの関連や食行動や食事場面と対人的要因や食事を摂取する文脈を含めて考察する。

平成17年6月に食育基本法が制定され（平成21年6月改正）、現在は、第3次食育推進基本計画に至っている。その基本的な方針は、若い世代、子どもの食育、現在の家族形態の多様化に対応した食育の推進、食環境づくり、健康面に配慮した減塩、伝統的な食生活や食事の作り方の伝承、食育活動における各団体間の連携に重点がおかれている。

内閣府が毎年実施している「食育に関する意識調

査」の平成27年の報告（平成26年12月に実施、層化二段無作為抽出法、全国20歳以上）によると、家族と一緒に朝食または夕食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は、朝食58.9%、夕食65.0%であり、前年調査よりも増加している。また、家族と食事する時の状況（n=1,658）については、「一緒に食事することは楽しい」では、とてもそう54.9%、そう思う35.1%、「会話が弾んでいる」では、同じく、順に、36.0%、39.7%、「食事のマナーや作法を身につけている」では、順に、17.7%、40.1%、「食に関する情報を共有している」では、順に、17.2%、41.1%となっている。一方、一人で食べる頻度は低く、「ほとんどない」と回答する結果（71.8%）となっているが、性別や年齢別にみていくと、男性の20～29才は、「ほとんど毎日一人で」が19.4%、女性では、60～69才で11.5%、特に、70才以上が19.0%といった高齢者一人での食事が多くなっている。

こうした全国的継続調査により、最近では、年々変化する食事形態や食環境を把握することが可能になってきている。これを踏まえながら、将来的に、

個々のニーズや必要性にあった形で食事スタイルや環境が提供されることが必要であろう。また、家族と一緒にする食事を肯定的に捉える結果については、その前提として、家族との関係がうまくいっていることが必要である。

さらに、食事形態は、単に、物理的に、多数と一人といった区別でだけでなく、個人の心理面や他者との関係など対人面も含む多様な要因を加味しながら、検討していくことが必要になろう。

2. 方法

質問紙調査法（無記名）。

調査概要の説明後、参加への同意が得られた一般・社会人（高齢者を含む）の協力者を対象に実施した。

先行研究（飯塚, 2014, 2015）と同様の手続きをとり、自由再生法（自由記述）による「共食」と「一人食」の場面におけるプラスの記憶とマイナスの記憶に関するテキストデータを収集・整理し、他の質問項目との関連を調べた。

1) 調査内容

食行動（人とともに食べる、一人で食べる場面）についての、状況（場所、文脈等）、食事内容等についての自由再生（想起）。それに関係する質問項目への回答（感情、気分、おいしさなど）や日頃の食行動（規則性、関心度、向性など）や食事パターンの調査（全て、非常にそう－全くそうでないの7ポイントスケールを使用した）。

2) 調査時期 2014年6月～2015年6月。

3) 調査協力者 一般・社会人35名。

- (1) 性別：女性32名（91.4%）、男性3名（8.6%）。
- (2) 年齢：平均63.1歳（range：40-82歳，SD=11.24，最頻値：62，不明1名）。
- (3) 居住形態1：自宅34名（97.1%）、不明1名（2.9%）。
- (4) 居住形態2：家族と同居31名（88.6%）、一人暮らし3名（8.6%）、不明1名（2.9%）。

4) 手続き

調査内容は、(1)これまでに自分（協力者）が経験した「共食場面」や一人で食事した場面の思い出に関する自由記述により、各々、プラス（ポジティブ）

場面とマイナス（ネガティブ）場面について、いつ、どこで、だれと、何を食べたか、どんな状況だったかに沿って回答（想起）した。この記述はランダムに行われ、思い出がない場合は、「なし」と回答した。また、食行動に関連する項目－日常の食事への配慮（栄養面等）、食事の規則性等への回答を行った。得られたデータはすべて、IBMSPSS Statistics ver. 22およびText Analytics for Surveys ver. 4.0.1を使用して解析された。

3. 結果と考察

1) 調査協力者の属性と居住形態

調査時の協力者の年齢層は、59才以下が12名（34.3%）、60～69才までが14名（40.0%）、70才以上が8名（22.9%）、不明（未記入）1名である。また、調査実施時の協力者の気分（非常に良好7～全く良好でない1）については、平均は、5.15（ $n=34$ ，SSD=1.33）であった。

居住形態では、今回の一般・社会人サンプルでは、家族との同居が圧倒的に多く、食事の規則性（非常に規則的7～全くそうでない1）についても、平均は、6.24（ $n=33$ ，SSD=1.25）で、先行する学生対象の調査と比べ、一層規則的な食習慣を示しており、家族とともに食事すること（他者と一緒に食事すること）で、その傾向が強まっているように見える。

2) 食事場面（形態）と想起時期

報告された思い出（ $n=35$ ）のうち、設定された4つすべての食事場面の回答者は、全体の34.3%である。

また、共食（+）の想起率は、94.3%、共食（-）は、51.5%、一人食（+）は、62.9%、一人食（-）は、54.4%だった。ポジティブ（+）場面はいずれも回答率が高く、ネガティブ（-）場面は相対的に低くなっている。

想起された時期については、いずれも成人になってからのものが多いが、特に、内訳をみると最近の食事場面からのものが目立ち、新近性効果がみられる（図1）。

各設定場面で見えていくと、共食（+）については、成人から現在までが71.9%と圧倒的に多く、次いで

*調査への参加と成果発表に承諾した同意書による。

小学生の時期 (12.5%) である。

想起された場所 (食事をした場所) は、家が最も多く (40%)、外出先 (25.7%) や旅先 (22.9%) となっている。また、食事の相手として想起されるのは、家族が最も多く (74.3%)、また、家族と共に親族や知人・友人を含めたものが5.8%、友人のみが11.4%であった。

先行研究の学生を対象とする調査と比較して、一般・社会人は、家族や家庭に関連する回答が多く見られる。

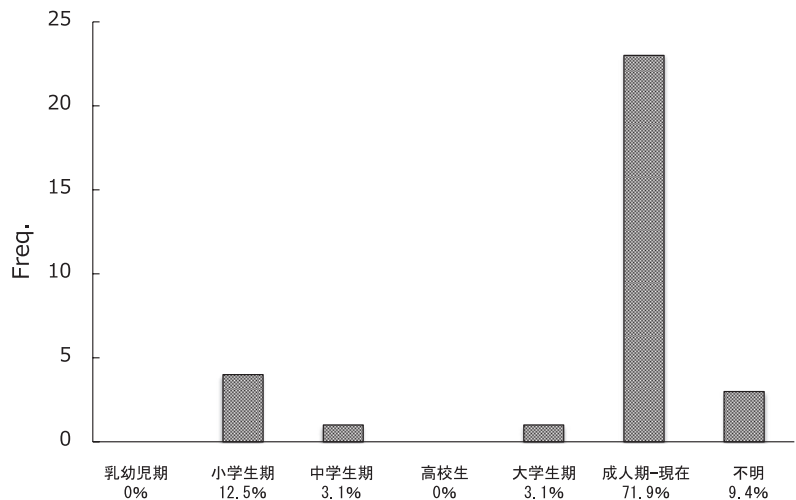


図1 共食 (+) の場面の想起時期

3) 食事のおいしさや満足、食事の相手との親しさの程度

食事のおいしさは、他の全ての食事評価項目との間に有意な相関がみられ、特に、満足の程度との関連が強く ($r=.91$, $p<.01$)、楽しい ($r=.81$, $p<.01$)、落ち着いた ($r=.74$, $p<.01$)、不安 ($r=-.41$, $p<.01$)、寂しさ ($r=-.36$, $p<.01$) という結果になっている。また、共食場面に限っては、その傾向がより強くみられている (順に $r=.94$, $r=.84$, $r=.76$, $r=-.54$, $r=-.41$, いずれも $p<.01$)。

食事相手との親しさ (共食場面) については、おいしさとの相関が $r=.49$ ($p<.01$) で、満足の程度 ($r=.54$, $p<.01$)、楽しい ($r=.57$, $p<.01$)、落ち着いた ($r=.44$, $p<.01$)、寂しさ ($r=-.56$, $p<.01$) となっているが、特に、不安の程度で、 $r=-.68$ ($p<.01$) の負の相関がみられ、関連がより強くなっている。

4) 食事への意識やスタイルに関する調査項目間の関係性

食事の規則性は、日常の食事や栄養等への配慮 (非常にする 7 ~ 全くしない 1) の間の相関が高く ($r=.72$, $p<.01$)、特に、年齢との関連がみられる ($r=.55$, $p<.01$)。回答者の年齢が高いほど規則的な食事を心がけ、栄養等への配慮 ($r=.64$, $p<.01$) も高まる傾向がある。細かく区分した年齢層別にみると、規則性では差は見られないが、食事や栄養等

への配慮については、70才以上 ($m=6.86$, $SD=.38$) が59才以下 ($m=5.17$, $SD=1.40$) よりも、有意に高く評定している ($df=2$, $F=5.43$, $p<.01$)。

さらに、食事への関心の程度 (非常にある 7 ~ 全くない 1) については、平均は、6.00 ($n=33$, $SD=1.30$) と高い評定がなされ、食事を楽しみなものとする項目 ($r=.74$, $p<.01$) や誰かと共に食事するのが好きといった項目 (共食への向性) と関連している ($r=.53$, $p<.01$)。ただし、年齢との間には有意な相関はみられない。

5) 想起された食事場面 (形態) 評価の比較

おいしさ評価 (非常に 7 ~ 全くない 1、他の評価項目も同一の数値化) では、各食事場面間に有意な結果がみられ ($df=3$, $F=50.92$, $p<.01$)、共食 (+) 場面は、共食 (-) や一人での食事 (-) よりも、有意に高く評価される (その後の検定として一元配置分散分析による多重比較はDunnnettのcを実施、いずれも $p<.01$)。ただし、一人食 (+) との間には有意差はみられない。また、共食 (-) は、一人食 (+) よりも有意に低く評定されるが ($p<.01$)、一人食 (-) との間には有意な差はみられない (図2)。

満足の程度 (図3) についても、各場面間に有意性がみられ ($df=3$, $F=113.58$, $p<.01$)、その後の検定 (一元配置分散分析、以下同様、多重比較) では、先のおいしさ評価と同様の関係性が示された (いずれも $p<.01$)。

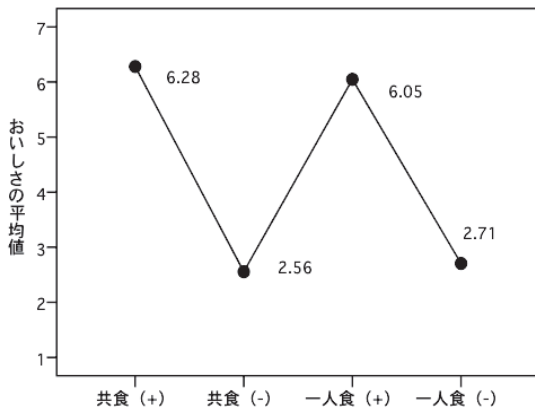


図2 4つの食事場面のおいしさの程度

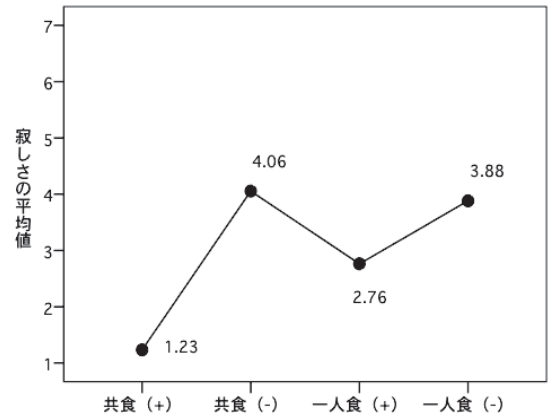


図5 4つの食事場面の寂しさの程度

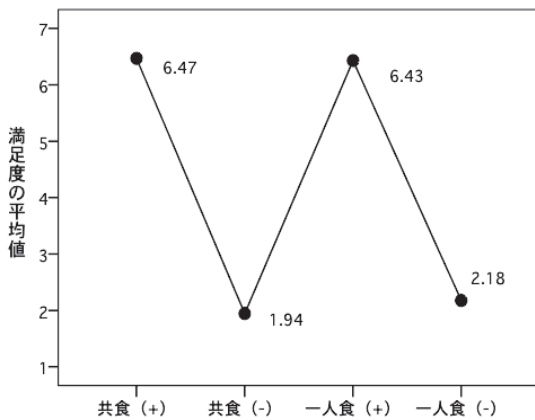


図3 4つの食事場面の満足度の程度

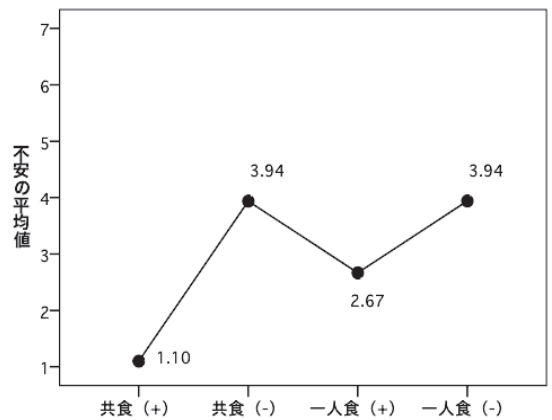


図6 4つの食事場面の不安の程度

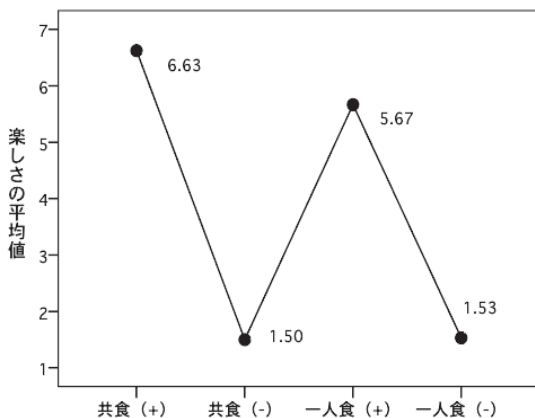


図4 4つの食事場面の楽しさの程度

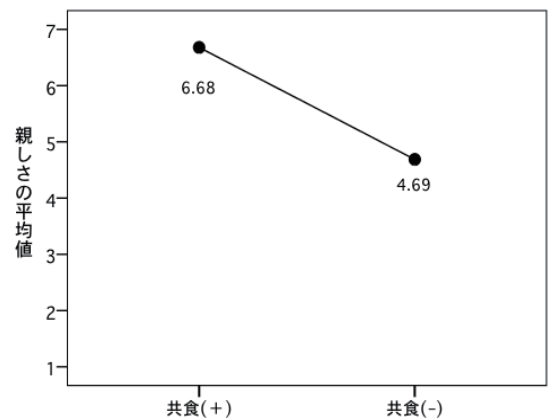


図7 食事相手の親しさの程度

楽しさの程度（図4）について、場面間の有意性（ $df=3$, $F=167.33$, $p<.01$ ）とその後の検定によって、共食（+）とすべての食事場面の間に有意な差が認められた（多重比較、いずれも $p<.01$ ）。ただし、例外として、共食（-）と一人食（-）間には有意な結果がみられていない。

落ち着きの程度についても、場面間の有意性が認められた（ $df=3$, $F=68.98$, $p<.01$ ）。その後の検定によって、先のおいしさ評価と全く同様の食事場面間の有意な傾向が見られた（順に $m=6.33$, 1.94, 6.14, 2.06, 多重比較、いずれも $p<.01$ ）。

寂しさの程度（図5）について、場面間の有意性が認められた（ $df=3$, $F=10.25$, $p<.01$ ）。その後の検定によって、共食（+）とすべての食事場面間に有意な差がみられた（多重比較、いずれも $p<.01$ ）。ただし、一人食（-）は、共食（+）との間だけに有意性がみられ（ $p<.01$ ）、他の場面との間には認められない。また、共食（-）と一人食（+）の間に有意な結果はみられない。

不安の程度（図6）について、場面間の有意性が認められた（ $df=3$, $F=10.25$, $p<.01$ ）。その後の検定によって、共食（+）とすべての食事場面間に有意な差がみられた（順に $m=1.10$, 3.94, 2.67, 3.94, 多重比較、いずれも $p<.01$ ）。ただし、一人食（-）、共食（-）、一人食（+）間に各々有意な差はみられない。

一緒に食事する食事相手との関係性について、共食場面の（+）と（-）間で、有意な差がみられ（ $df=16.7$, $t=3.37$, $p<.01$ ）、（+）場面で相手との親しさの程度をより高く評定している（図7）。なお、このおいしさ評価と食事相手との親密さの間には比較的高い、有意な相関がみられている（ $r=.49$, $p<.01$ ）。

6) 共食と一人の食事の想起場面の質的分析（テキスト分析）

いつ、どこで、誰と（共食時）、どんな状況で、何を食べたか等について得られた回答（自由記述）を分析した。文章（テキスト）より、キーワードを抽出し、その後、それらの関係性を検討した。

(1) 食事場面テキストのキーワード分析（係り受け分析：Web図）

a. 共食時のよい思い出（図8および図9）

想起された各々の場面の記述のうち、誰かと食事した共食時のよい思い出（+）では、「食べる」のカテゴリーでは、特に、家族（選択率57.9%）、楽しい（42.1%）、一緒、話す・会話、子ども（いずれも36.8%）、祝い・特別な日、食事の場所（外）（いずれも26.3%）などとの関連が強く示される（図8）。

また、日常の家庭の食事（ケの食事）カテゴリーでは、特に、食べる、一緒、話す・会話、母（いずれも選択率57.1%）、作る、家族、おいしい（いずれも42.9%）、子ども、きょうだい、夫、父（いずれも28.6%）などとの関連が深い（図9）。

b. 共食時のよくない思い出（図10）

一緒に食事する（-）場面について、「食べる」のカテゴリーでは、特に、家族（選択率50.0%）、会話できない、食材・食べ物、悪い（いずれも25.0%）、文句を言う、作る、味、まずい、嫌い（いずれも16.7%）などとの関連がある。

c. 一人の食事でのよい思い出（図11）

一人での食事での（+）の場面で、「食べる」のカテゴリーでは、寂しさを感じることはあるものの特に、好きなもの（選択率41.7%）、一人、自分（33.3%）、家族、自宅、のんびり／ゆっくり、気楽／自由（いずれも25.0%）、楽しい（16.7%）などとの関連がみられる。

d. 一人の食事でのよくない思い出（図12）

逆に、よくなかった（-）の場面で、「食べる」のカテゴリーでは、特に、嫌だ、罪悪感といった負の感情（選択率は38.5%）病気をした（30.8%）、外食、おいしくない（23.1%）、仕事/失敗、食事場所（外）、家族、自分（いずれも15.4%）などとの関連がみられる。

(2) 記述されたテキスト内容の検討

食事場面（誰かと一緒にの食事／一人での食事）と記憶タイプ別（よい／よくない思い出）のテキスト例は、表1に示した。共食（+）は、記念日、旅先・

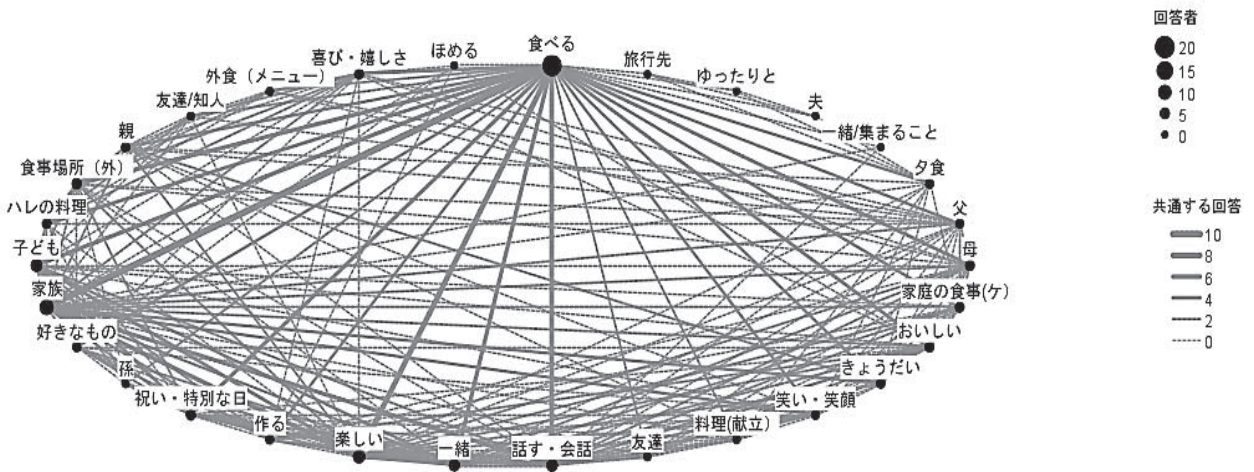


図8 共食（＋）：「食べる」のカテゴリーWeb図

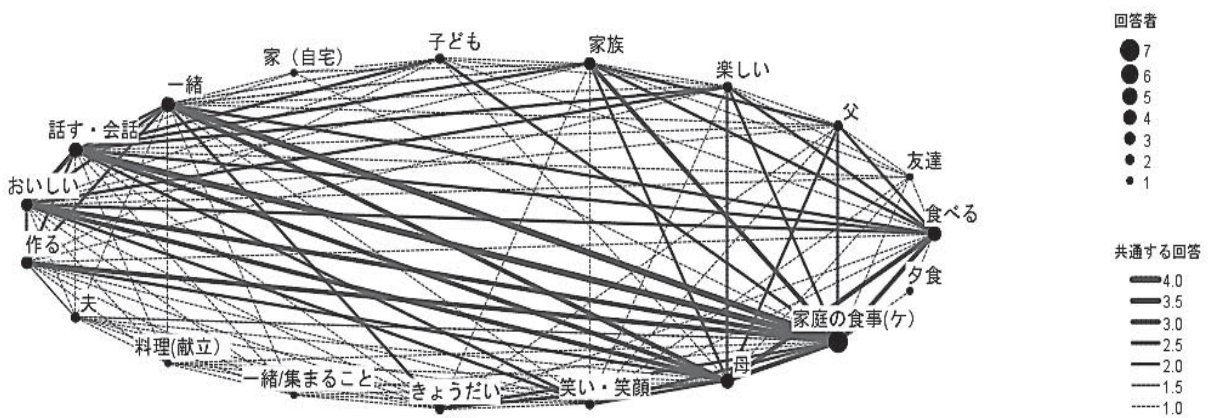


図9 共食（＋）：「家庭の食事（ケの食事）」のカテゴリーWeb図

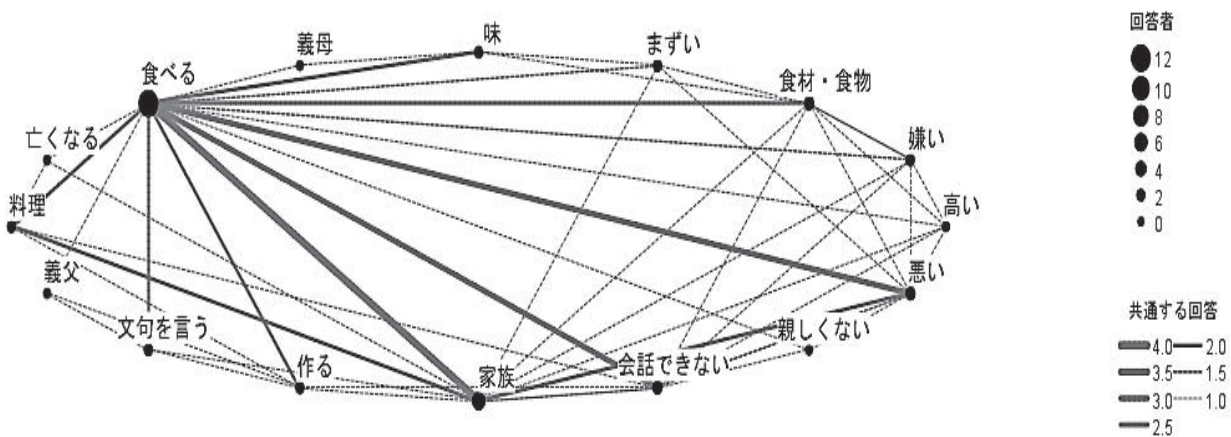


図10 共食（－）：「食べる」のカテゴリーWeb図

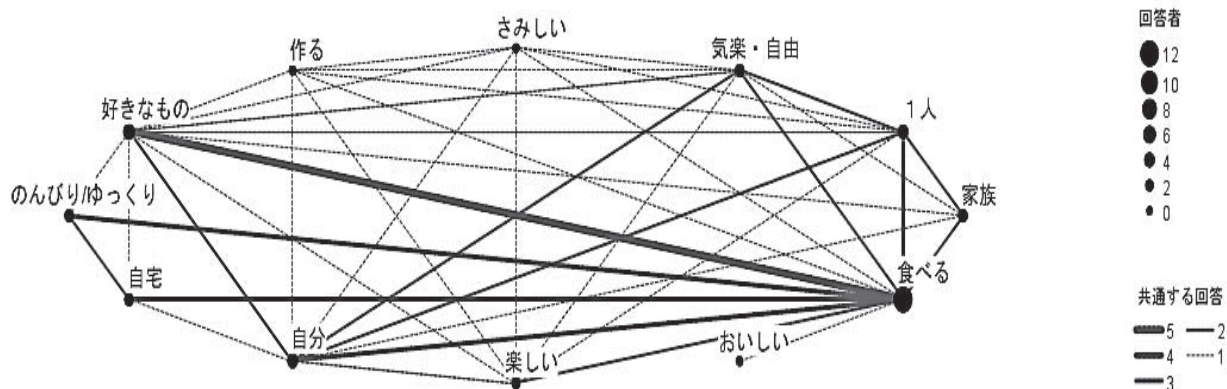


図11 一人食（+）：「食べる」のカテゴリーWeb図

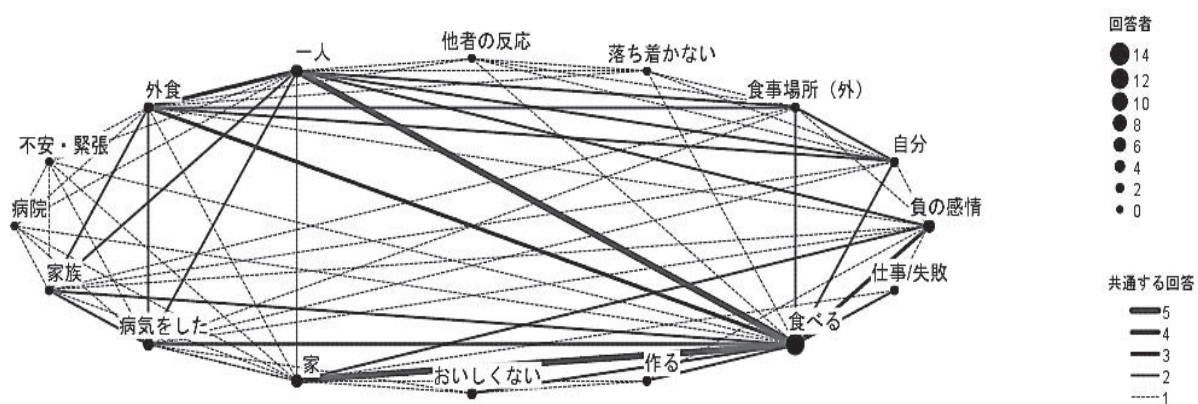


図12 一人食（-）：「食べる」のカテゴリーWeb図

表1 食事場面（形態）と記憶のタイプ別自由記述例（共食／一人）

		記憶のタイプ	
区分		よい(+)思い出	よくない(-)思い出
共食 (誰かと一緒に)		<p>両親、兄、姉6人で食事。いろんな事情で家族でとても楽しい食事をしたのは、大人になってから初めてで、忘れられない食卓だった。</p> <p>正月に自宅で家族とおせち料理及び酒を飲んで気分よく過ごせた。</p> <p>今年、旅行先で、家族と、夕ごはん（ホテルでの会席料理）。話がはずんで、明日の行動を期待して話した。</p> <p>旅先で、夫と夕食を先日。ゆったりとした気分で食事をした。</p> <p>子どもの頃、家族と。父親のおかしい話に笑いころげた。母がおやつに、とうもろこし、さつまいも、大根の煮物等、なつかしくやっぱりおいしかった。</p> <p>実家に帰った時、主人と私と母、姉、妹、弟など大勢で母が急いで作ってくれたそうめんがとてもおいしかった。皆でおしゃべりし、大声で笑ったり、料理は、豪華ではなかったけど、ある夏の出来事だった。</p> <p>私の還暦のお祝を子どもと孫で食事をしたこと（フルコース）</p> <p>孫が中学生になったお祝いにファミリーレストランでそれぞれ好きなものを食べた。今までの孫の成長、息子一家の生活の楽しい思い出を聞きながら、皆、元気でここまで大きくなったと思って感無量だった。</p>	<p>特に望まない相手と外食した。会話ができなかった。</p> <p>意思疎通がなく、何を作っても一言も言わず、会話のない食事が多い。「いただきます」「ごちそうさま」と最低限のことは言うが、1日の出来事も、料理に対するコメントも全くない。</p> <p>小学校の行事で「トレセン」に行き、キンチョーしやすい私は食事がのどを通らなかった。もしかしたら、生まれて初めて家族と離れて外泊した時かもしれない。</p> <p>昨年3月父が亡くなり、法要のお料理を食べた。悲しかったのであまり食べられなかった。</p> <p>夕食時に自宅で妻と洋食を食べたが、自分の好きな味、食材でなかったため美味しくなかった。</p> <p>両親、兄 自分（4人） 何げないことで父の気分が悪くなり、母にとってもあたりちらしていた。まずいまずい食事だった。</p> <p>あついときに家族の誰もがクーラーの部屋で涼んでいて何も手伝ってくれない。くたびれてしまって文句を言いながら食べて家族はだまってしまった。</p> <p>お姑さんとケンカをして夕食を食べた時、物も言わず、顔も見ず、テレビだけ見ながら静かに食事の味もわからなかった。</p>
		よい(+)思い出	よくない(-)思い出
一人		<p>自宅で惣菜物を食べた。ゆっくりのんびりと。</p> <p>最近、家でテレビを見ながら好きな食材を買ってゆっくり食べた。</p> <p>最近、家族が遅く帰るのがわかっていて、一人で録画しておいたDVDを見ながら晩ごはんを食べた時。食べたものについては覚えていない。</p> <p>家族全員が出掛けたので、久しぶりに1人になり、主食をパンにして果物、サラダ、飲み物は紅茶で食事にした。</p> <p>自分で食べたい食事を自分だけで楽しむ。</p> <p>台北で地元の人が行く安い食堂。値段が安く美味しかった。一人でも寂しい感じもなく”おもしろ”かった。</p> <p>家族が遠出した時、気楽だがさみしい。</p> <p>自分で作った献立（赤飯）が最高にでき上がり頂けたこと。</p> <p>家族の生活の中で”無意識だけど”疲れきっている時。</p> <p>本（読書が好き）を読み終わって満足した状態だった。とても空腹だった。お茶漬け。</p>	<p>入院中の食事で、味気なくおいしくなかった。</p> <p>病気をしたとき自宅で制限された食事をしたこと。</p> <p>昨年、子供が入院した時、病院のレストランで1人で昼食を食べた時。病室の子は食べられないので、私1人が食べるのに多少罪悪感もあったが、食べないと自分がまいってしまうので無理にでも食べた。</p> <p>主人が入院中に自宅で不安を抱えながら（病院で主人の夕食後を見届けた後）時間外の夕食を1人で食べた時。</p> <p>家族がみな留守で外食をしたけど、何んだか落ち着かず罪悪感のみ残った。</p> <p>イタリアのレストランに行った時、ボーイに馬鹿にされた。食べ物美味しかったけど、緊張と不安で半減。</p> <p>出張先でのHOTEL到着が遅くなり、コンビニ商品を食べた。</p> <p>お腹はすいてないけれど、仕事しながら（接客）食べる。</p> <p>料理を作りはじめたころ、作る量がわからず、作りすぎ、食べてもなくならずうんざりした。</p> <p>自分一人の夕食だったので外食をした。一人で食堂に入ることは苦手で、何を食べたか良くわからず、味も味わう余裕がなかった。他のお客さからジロジロみられている気がし、落ちつかなかった。</p>

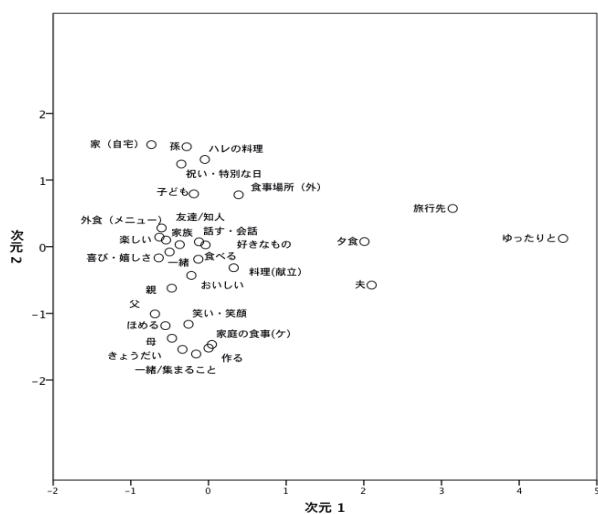


図13 共食（＋）場面のプロット
(キーワードのコレスポンデンス分析)

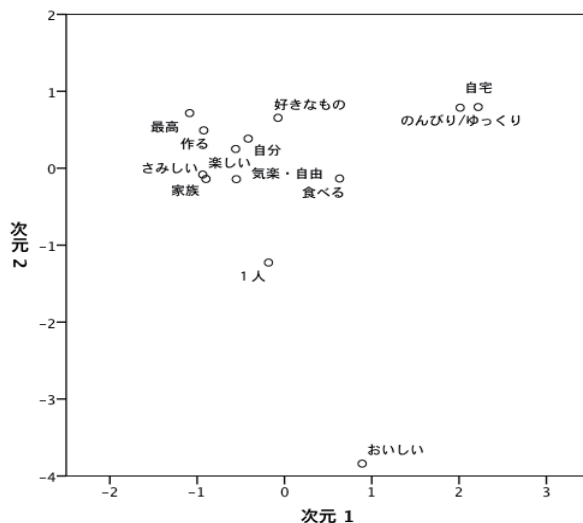


図15 一人食（＋）場面のプロット
(キーワードのコレスポンデンス分析)

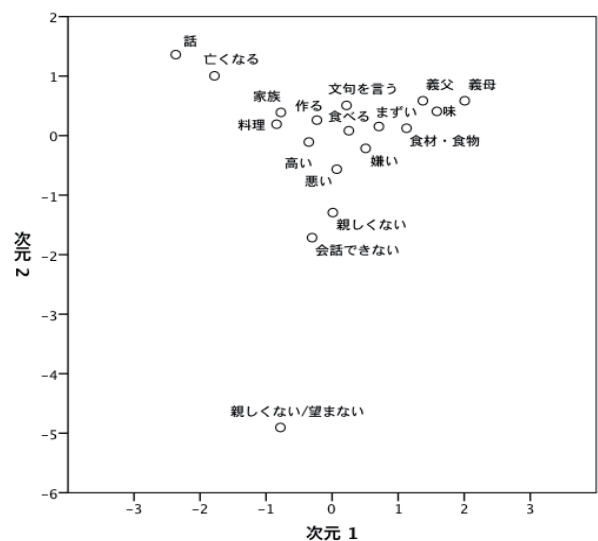


図14 共食（－）場面のプロット
(キーワードのコレスポンデンス分析)

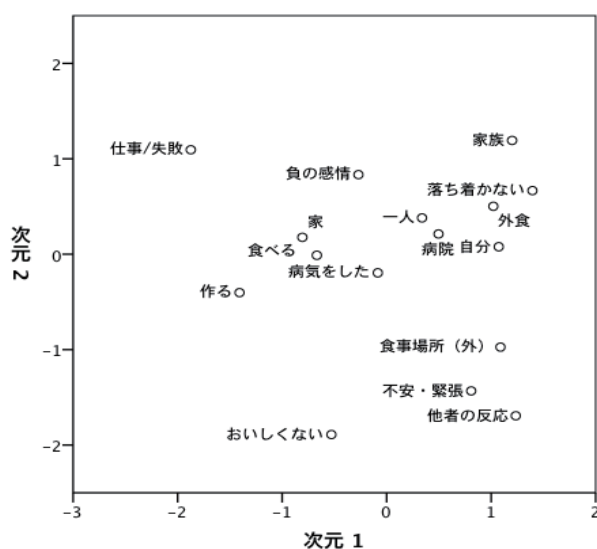


図16 一人食（－）場面のプロット
(キーワードのコレスポンデンス分析)

外出先などから多く想起されるが、その食事場面には会話の楽しさが伴われている。共食（－）は、会話のなさと対人関係の緊張（けんか、文句、無反応など）がしばしば一緒に想起される。一人食（＋）は、ゆったり、のんびりした食事、好きな物を食べられる楽しさや気楽さや自由さについての想起が多く見られる。また、家族との生活のなかで、自分だけの時間が確保でき、一人での食事を楽しむ場面として記述されるものも多い。

一人食（－）は、自分や家族の病氣中など何らかの不安を抱える状況で摂食する場合や、仕事に関係した食事の想起（仕事後の疲れ含む）が多い。また、摂食したときの状況よりもそれに先行する文脈の記述で場面が構成される場合が多い。

7) 食事場面のコレスポンデンス分析

テキスト分析の事後分析として、コレスポンデンス分析を行った。結果は、図13～図16に示してある（1次元×2次元でのイナーシャの寄与率40%以上）。

4. まとめ

学生を対象とした先行研究（飯塚，2014，2015）では、最も印象に残る食事場面の想起時期は、大学生期が最も多く、次に、高校生期、小学生期となっている。一般・社会人対象の調査でも、同様に、強い新近性効果がみられるが、学生の場合、共食の食事相手としてあげるのは友人が最も多いが、一般・社会人は、まず家族を選択していることが異なっている。日常の食事環境や個人の発達のステージの違いが関連していると考えられる。

また、相手との親しさの程度は、学生同様、共食時の良い思い出（想起）の場面が、良くない場面より、有意に高く評価されている。しかし、食についての想起は、小学生期までで、乳幼児期をあげる対象者はいなかった。自由記述のテキスト（内容）については、大学生よりも多様であり、入院時（自分や家族）や、多忙な日常の家族生活内で生じる食事状況とその評価が多くみられる。おいしさや楽しさ、満足度評価では、共食時のよい思い出や一人での食

事でのよい思い出が、有意に高く評価される。日常一人で食事することが多いと回答する者は、全体の14.3%で、若い年齢層よりも高齢者を含む年齢層が多い。内閣府の「食育に関する意識調査」結果と類似する傾向がみられるが、今後、一般・社会人のサンプル数を増やすことで、より明確な関係を見出すことができると考えられる。

さらに、一連の調査項目の他に、食事について何でも自由に記載できる回答欄を設けていたが、一般・社会人では、協力者の69%が書き込みをしていた。内容的には、食へのこだわりや日頃気をつけていることについての記載が多かった。学生と比べ、食事に関する日頃の思いや関心の高さを示す傾向が伺われる。

今後の展望として、調査対象の性別バランス、各年代に適した調査方法、個々の事例的研究も考慮しながら、より身近な食行動について、対人的関係を含めた食環境や状況の多角的な分析を中心に、社会心理学的見地から検討していく必要性を強く感じている。

※本研究は、本学のH26年度学術教育研究特別助成金より助成を受けている。

引用文献

飯塚由美 2016食と人間関係（第12章）宇津木成介・橋本由里共編（改訂2版）心理学概論－基礎から臨床心理学まで ふくろう出版（校正中）

飯塚由美 2014「共食」と「一人食」における心理および行動パターンの分析Ⅰ－テキストによる質的分析から－，島根県立大学短期大学部松江キャンパス研究紀要，Vol.52，1-9.

飯塚由美 2015「共食」と「一人食」における心理および行動パターンの分析Ⅱ，島根県立大学短期大学部松江キャンパス研究紀要，Vol.53，22-32.

内閣府 共生社会政策 食育推進 HP（<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html> 2015.11.1閲覧）

内閣府 2015 食育白書（平成27年版）

（受稿 平成27年11月9日，受理 平成27年12月24日）